

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, U.A. (2014). *Efektivitas senam kebugaran dan usia (usia pertengahan dan usia lanjut ) terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (studi Eksperimen pada ibu-ibu lanjut usia di kota bandung*. (Disertasi) Bandung : Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, 2015.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. (2016) *Menkes : Lansia yang sehat lansia yang jauh dari demensia* (online) di akses dari : <http://www.depkes.go.id/article/view/16031000003/menkes-lansia-yang-sehat-lansia-yang-jauh-dari-demensia.html>
- Bustaman (2003). *Kebugaran Jasmani Lansia*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya hlm.273-274.
- Giriwijoyo, S. H. Y. S. dan Sidik, Z.D. (2010) *ILMU FAAL OLAHRAGA (FISIOLOGI OLAHRAGA) (SPORT PHYSIOLOGY) fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan untuk prestasi*. Edisi 8, Bandung : Jurusan Pendidikan kepelatihan olahraga. Fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan universitas pendidikan Indonesia.
- Habib, J. (1999) *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Ibrahim, C.R, Polii, H., Wungouw, H. (2015) *Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia*. (jurnal) volume 3 nomor 1, Janurari-April. Jurnal e-Biomedik (eBm).
- Imanudin, I. *modul mata kuliah Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, (2014) Program Studi Ilmu Keolakraan. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Jones, C J. dan Rikli RE. *Fitness Of Older Adults* (2002) *division of kinesiology and health promotion*, California state of university, 1 (2), hlm. 25-30.
- Kusmaedi, N. (2008). *Olahraga lansia (Pendekatan Pembelajaran Sepanjang Hayat Menuju Hidup Sehat, Aktif, dan Berguna)*. Cetakan pertama Bandung : CV. Bintang Warli Artika.
- Nugroho W. (2012). *Keperawatan gerontik & geriatrik*. (edisi ketiga). Jakarta: EGC.
- Palwaguna, R. (2015). *Perbandingan health related physical fitness antara lansia yang mengikuti dengan lansia yang tidak mengikuti senam*. (Skripsi) Bandung : IKOR UPI.
- Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2015.
- Putri dan Budiantara. (2013). *Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Angka Harapan Hidup di Jawa Timur Menggunakan Regresi Semiparametrik Spline*. (Jurnal). Jurusan Statistika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS).
- Sugiyanto. (2009). *Kajian tubuh pengetahuan (body of knowledge) ilmu keolahragaan*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. hlm. 6-17.
- Sugiyono. (2014) *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN KOMBINASI (MIXED METHODS)*. Cetakan ke-5, Bandung : ALFABETA, cv.
- Suherman, A. dan Rahayu, N.I. *Modul statistika untuk ilmu keolahragaan* (2015)
- Suryani, A. (2013). *Profil gaya hidup sehat lansia yang aktif melakukan olahraga kesehatan*. (Skripsi) Bandung : Ilmu keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.
- Sutikno, E. (2011). *Hubungan fungsi keluarga dengan kualitas hidup lansia*. (Tesis). Program Pasca Sarjana, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Suwandi, R., ( 2013) *Perbandingan Antara Lansia Yang Melakukan Olahraga Jalan Kaki Dengan Tennis Terhadap Kebugaran Jasmani (Health Related Physical Fitness)*.

(Skripsi). Ilmu keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Ulliya, S., Soempeno Bambang, BM. Wara Kushartanti (2007) *Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lansia Di Panti Wreda*

*Wening Wardoyo Ungaran*. (jurnal) volume 1, nomor 2. Oktober. Media Ners.